Des réponses claires aux questions que se posent

toutes les personnes soucieuses de leur alimentation.

CONTENU DU STAGE

1ER JOUR SAMEDI

- Les viandes, volailles, œufs, poissons et fruits de mer
- La question des laitages
- Les fruits
- Les boissons

2EME JOUR DIMANCHE

- ATELIER PRATIQUE avec Anne TRAN
- Les condiments (herbes, épices, etc…)
- ETUDE DE CAS
- Questions réponses.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

LIEU : ESPCE BLEU
26 av quihou
94160 ST MANDE

Contact
Richard ZAGORSKI
06 14 35 8745

HORAIRES :
Samedi 9H30-18H00

DATES PREVUES 2009
16/17 mai
12/13 décembre

PRIX
200 euros

NB : ce prix comprend le repas du dimanche midi

Dimanche : 10H00 – 17H30
(pause déjeuner 1H 30)

LES PUBLICATIONS
aux éditions Guy Trédaniel

LA DIETETIQUE DU TAO
Richard Zagorski – Philippe Sionneau

Le livre le plus clair et le plus pratique sur la diététique chinoise.
Plus de 10.000 exemplaires vendus

DIETETIQUE ENERGETIQUE : MODE D'EMPLOI
Richard Zagorski

Pour la mise en pratique des principes de la diététique chinoise, adaptés à l'occidentale.
Des tas de conseils et des recettes thérapeutiques

Sur internet :
www.ladietetiquedutao.com

Seul site français consacré exclusivement à la diététique énergétique chinoise

DIETETIQUE ENERGETIQUE CHINOISE

MODULE 3

Stage animé par

RICHARD ZAGORSKI & ANNE TRAN

VITALITE- EQUILIBRE -BIEN ETRE

STAGE PRATIQUE ET THEORIQUE
de manière à intégrer les principes de la diététique chinoise dans les troubles de santé les plus courants.

Par l'auteur du livre « La diététique du Tao »

A l'heure où l'on déplore en France une augmentation des maladies de dégénérescence, de l'obésité, du diabète, des troubles fonctionnels intestinaux, des maladies cardio-vasculaires, devant la pléthore des systèmes diététiques actuels, souvent contradictoires, nous vous proposons une formation de 2 jours en diététique énergétique chinoise.

QU'EST CE QUE LA DIETETIQUE CHINOISE ?

La diététique chinoise est issue d'une sagesse multimillénaire. Elle fait partie intégrante de la médecine chinoise (au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, les massages , le Qi Gong) et repose également sur les concepts fondamentaux du Yin / Yang et des 5 mouvements.

Elle est un **art de vivre** à part entière !

Contrairement à notre culture occidentale, où la diététique obéit a de nombreux phénomènes de mode, les règles d'hygiène alimentaire de base n'ont pas changé en Chine. Elles sont le gage pour beaucoup d'une relative bonne santé malgré des conditions de vie bien plus difficile et préviennent un nombre incroyable de maladies.

La diététique énergétique chinoise, loin d'être "figée" s'adapte en fait à chacun d'entre nous en tenant compte de notre constitution, notre âge, nos éventuelles pathologies, nos conditions de vie, etc.

Ce stage est ouvert à tous !!! y compris ceux qui n'ont pas suivi de formation en MTC !

SAMEDI

LES VIANDES, VOLAILLES ŒUFS, POISSONS ET FRUITS DE MER
Propriétés et indications
selon la médecine chinoise
Protéines animales/ protéines végétales

LA QUESTION DES LAITAGES

LES BOISSONS
Quelle eau boire ?
Les thés de santé
Les vins médicinaux

DIMANCHE

Le matin : ATELIER PRATIQUE (avec Anne TRAN)

Exemple de plats thérapeutiques
Utilisation des algues
Préparation de thés de santé
Présentation et utilisation de quelques plantes médicinales chinoises

Dégustation des plats

LES CONDIMENTS
Herbes, épices, sel, vinaigre, gomasio, huiles, etc. leurs propriétés et indications selon la médecine chinoise.

ETUDES DE CAS
Questions réponses.

BON D' INSCRIPTION

A retourner à :

Richard ZAGORSKI
8 Rue des Héros Nogentais
94130 NOGENT SUR MARNE

Téléphone : **06 14 35 87 45**

Conditions d'inscription :

Votre inscription sera ferme dès réception de votre chèque d'*acompte de 40 euros*. En cas de désistement plus de 15 jours avant le début du séminaire, cet acompte vous sera remboursé.

OUI, JE M'INSCRIS ET RESERVE DES AUJOURD'HUI

WEEK END DIETETIQUE

Date : .. / .. / ..

Nom : ....

Prénom : .....

Adresse : ....

CP/Ville : .....

Tél : .. ..

Email : .....